

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課（☎82-3111内線615、605）
へどうぞ。

【4月号】

各種健診・教室などは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

○乳幼児健診・健康相談 場所：町保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3～4カ月児健診	17日	午後0時50分～1時00分	令和4年12月11日～12月31日生まれ
6～7カ月児健診		午後1時00分～1時20分	令和4年9月11日～9月30日生まれ
9～10カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和4年6月11日～6月30日生まれ
4歳半児健康相談	20日	個別に通知します	平成30年8月1日～10月31日生まれ

対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。
※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますのでお気軽にお声がけください。

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期 日	場 所	時 間	対 象 者	内 容
14日	町保健センター 2階ホール	午前10時～正午	妊婦と その家族	妊娠中の注意点や母 乳育児などのこと

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパやママになる人のほか、家族の人も参加できます。

▷持ち物 母子健康手帳、飲み物（水分補給のため）

▷申込期限 4月13日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○子育てサロン※要予約（午前・午後各6組まで）

開催日	時 間	場 所
毎週火曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス、町保健センター
・木曜日	午後0時半～2時	町保健センター



子育てサロンは、乳幼児の遊び場です。開催場所やサロンの様子は、ブログをご確認ください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○健康2倍デー

期 日	場 所	時 間	内 容
14日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちょび塩クッキング教室 ※参加費300円
21日	町保健センター 2階ホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室 （脳卒中予防運動教室）

健康2倍デーは、手芸などの趣味の教室や筋力トレーニングなどの運動教室、減塩レシピを紹介する栄養教室など健康を推進するための各種教室を開催しています。

▷申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名 称	開設日	時 間	場 所
①こころの相談	13日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半から	

▷申込期限 ①4月12日 ②4月11日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

保健だより

食事など生活習慣見直し 糖尿病を予防しましょう

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。初期症状はほとんどありませんが、病状が進行すると心臓病や脳卒中などを引き起こすほか、感染症にもかかりやすく、治りにくくなります。

糖尿病にならないために、食事や運動など生活習慣を見直し、自分自身で血糖値をコントロールしましょう。

◎食事のポイント

- ・規則正しく、1日3食しっかりと摂取する
- ・食事は腹八分目に抑える
- ・食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）から食べる
- ・ひと口30回を目安によく噛んで食べる
- ・おやつなどの間食はなるべく控える
- ・飲み物は糖分が含まれていないものにする
- ・外食は和食や定食がおすすめ
- ・お酒は休肝日を週2日以上設ける

◎運動のポイント

- ・今より1日10分多く体を動かす
 - ・ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をする
- ※有酸素運動にスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせると効果的です。

○ぴよぴよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
19日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子 とその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流する場です。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○とことこランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
12日、26日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園して いない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などをする場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○なかよしの森（おでかけ広場）

期 日	場 所	時 間	対 象 者
10日、17日、24日	山田第一保育所	午前10時～11時半	未就園児と その家族
13日、20日、27日	織笠コミュニティセンター		
28日	町中央コミュニティセンター和室		

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。

※日時や場所が変更となる場合がありますので、事前にお問合せください。

◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。